

xòí ìú çíààí í çàìeàòðÿñáíeyõ: ìèòú è ðààèüíñòù

Çàìeàòðÿñáíeá á€" ýòí áíñòàòí-íí ïñáííá ïðeðíáííá ýáeáíeá, ñ eíòíðúí -áeíááeó ïðeðíáeòñý áðàíý ìò áðàíáíe ñòàèèèáàòùñý. Éñò Ìáíáeí ïíeíí ááñíeðòíí ðàòeííáeüíúò è çàðàáúò ñíááòíá è ïðàáeè ïí òáðíeèá ááçííáñííñòè òàèæá ñóúáñòáóáò è ìííæáñòáí ìeðíá è

1. Áí áðàíý çàìeàòðÿñáíey çàíey ìíæáò ðàçááðçíóóùñý

Óáú, íí ýòí ìeò. Áí áðàíý çàìeàòðÿñáíey áú ìíæáòá íá ááñííeíeðòùñý í òíí, -òí ïðíáeèèòáñú ïíá çàíeð. Çàííúá ïeáñòú ááeáàðòñý eè áíeüøeá, çeyðyeá ìòááðñòey, eíòíðúá áú ìíæè èeááòú á òeèüíáð, ááñíeðòíí íá ðààèüíú.

2. Áí áðàíý çàìeàòðÿñáíey íóæíí ñòíýòú á áááðíí ìðí, ìá

Ýòí òíæá eíæííá óòááðæááíeá. Óíòý ïðáæáá òàeíe ñíááò áúe ááñííá ðáñííðíñòðáí, ííúí è ááæá ìò-àñòè ïðááeèüíúí. Ðáíúøá áááð ñáíáe ìðí-ííñòè òáíáðú òíæááñòááííú ìñòàeüíúí eííñòðóeòeyí áííá. Ìàeí òíáí, òàeèá òeíú áááðáe, eáe áðàúàðyeáñý eèè ìòeðúáá ïðeèðúá áíeíáó ðóeáíe è ïí áíçííæííñòè óðááòeáðeñú çà íáá, æíí çàeðáíeáííúe ïðááíáð. Áñèe çàìeàòðÿñáíeá çáñòàeí ááñ íá óeèè ñeííeáíey eðááe íá ñíáðeòá áíáðàòùñý áí áááðe áí eçááæáíeá òíe-áe è áááèe.

3. Áí áðàíý çàìeàòðÿñáíey eðááe ìòáàòúááò ìàññíáàý ìáíeèá

Ýòí òàeæá íáááðíí. Á eéíí eðáyò ìíeàçúáàòú ìàññíáúe ðáíñ áí áðàíý ìíáçáííúò òíe-eíá, íí á ðààèüííe æeçíe òàeíá ñeó-ááòñý eðá òàeæá ìííáàðò áðóáeí.

4. Áú íá ìíæáòá íááçííáñeòú ñááy áí áðàíý çàìeàòðÿñáíey

Çáó-eò ñeèøeíí íáðá-, ííí è ìáññeíeñòe-íí. Eðáe, æeáóúeá á ñáeñíííáñíúð ðááeíáð, íáú-íí çíàðò òíòý áú àçú ïðááeèüííáí ìíáááá íáñeíeüeí áíáe. Áí-áòíðúò, íóæíí çíàòú ìñííáú ìeàçáíey ìááeòeíñeíe ìííúe. Á-òðáòúeð, á ìííáúáíeyò ñeááóáò ìáá, æíí ïðeèðáíeòú è

Çàìeàòðÿñáíey íáú-íí ìááíáyò ñòðáð ìá eðááe, è áñèe eðáe íá eíóíðíeðíááíú eèè ááçeíóíðíeðíááíú, òí ýòí ìíæáò òíeüeí óñóáóáeð ááñíeðòíí ááç ìðíáeáí è óúáðáá. Ìííeòá ìáðíáíóð ìóáðíñòú: Á «Ìðááòíðáæá, í á€" çíá-eò áííðóá, í Á».